# こんなときどうしますか?~災害に備えておきましょう~

# いざというときに備えて

災害から身を守るためには、日頃からの備えが必要不可欠 です。日頃から災害に備えておきましょう。

## 1)自分の住んでいる地域の災害リスクを知る

自然災害は、地震や津波だけでなく、洪水、土砂災害、火山 など、様々な種類があります。そのため、まずは、住んでいる 地域にどのような災害の危険性があるのかを把握しておきま しょう。 把握するための方法としては、市町村が公表してい るハザードマップがあります。 ホームページで確認すること ができますので、必ず確認しておきましょう。

# ②避難場所を確認する

地域の災害の危険性を把握したら、自宅周辺の避難場所を確認しておきましょう。その際に注意すべきことは、避難 先は、災害の種類によって異なる場合がある点です。「地震 の場合は○○」、「洪水の場合は××」といったように災害の 種別に応じて、避難先を把握しておきましょう。なお、避難 場所や避難する際の注意点についても、ハザードマップ等で 確認することができます。

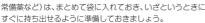
特に地震については、いつどこで発生するかわかりません。 そのため、地震の発生に備え、日頃から建物内の非常口や 落下物などの危険箇所などを確認する習慣をつけましょう。

# ③最低3日分の水・食料を備蓄する

大きな災害が発生した場合には、ライフライン(電気、水道、ガス)が寸断したり、物資の供給が滞ったりすることがあります。そのような状況に備えて、最低でも3日分の水、食料を準備しておきましょう。

#### ④非常持ち出し品を準備する

洪水や土砂災害が発生しそうなと き、または地震発生後など、自宅以外の 場所に避難する際に持っていく物(例 えば、銀行通帳や保険証などの貴重品、



# ⑤携帯電話メールサービスに登録しておく

大きな地震が発生した場合に、これから強い揺れが予想されることを伝えてくれる「緊急地震速報」は、携帯メールが届くように設定することができます。また、市町村によっては、地域の安全情報や防災情報を知らせてくれる事前登録制の携帯メールサービスもあります。いざというときの情報取得手段として、これらのサービスに登録しておきましょう。

# ⑥家族との連絡方法を確認しておく

大きな災害が発生した場合には、一斉集中による回線の ダウンを防ぐために、電話がつながりにくくなります。そ のため、被災後の安否確認を行うための手段として、以下の ような方法があります。 普段から家族といざというときの 連絡方法を確認しておきましょう。





前橋市が公表している洪水·土砂災害ハザードマップ 参照:前橋市ホームページ

#### [災害用伝言ダイヤル 171]

連絡をとりたい方の電話番号に、自分の声で30秒以内の メッセージを録音しておくことで、自らの安否を伝えたり、 家族や知人の安否を確認したりすることができます。

## [災害用伝言板サービス]

携帯電話からインターネットを通じて、 安否情報の登録・確認をすることができま す。携帯電話各社が提供しており、他者の 携帯電話やパソコンでも登録された情報 を確認することができます。



# いざというときの対応

災害が発生した場合には、まずは、とにかく自分の身を 守る行動をとりましょう。

#### ①地震が発生したら…

屋内にいた場合には、家具や本棚など転倒のおそれのある物から離れ、丈夫な机の下などに潜りこみましょう。ドア付近の人は、地震でドアが変形してしまい、外に出られなくなることもありますので、揺れを感じたら、ドアを開け放ちましょう。

屋外にいた場合には、落下物に注意し、窓ガラスの多い 建物の側から離れ(建物の高さの1/2程度)、危険物のない 広い場所に移動しましょう。

### ②津波、洪水、土砂災害が発生したら…

これらの災害については、被害が生じる前に、安全な避難場所に移動しておくことが必要です。 そのため、これらの 災害の発生する危険性が高まった場合には、テレビなどの 情報に注意するだけでなく、周辺の様子にも注意を払い、 早めの避難開始を心がけましょう。

(群馬大学大学院理工学府環境創生部門 教授 金井昌信)

## 参考ホームページ

総務省消防庁 http://www.fdma.go.jp/ 群馬県 http://www.pref.gunma.jp/ 「防災」でサイト内検索

